

卧床患者常见并发症 居家护理指南

主 编 吴欣娟



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



扫码看视频

三 卧床患者常见并发症 居家护理指南

主 编 吴欣娟

副主编 张晓静 孙 红

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

卧床患者常见并发症居家护理指南/吴欣娟主编.—北京:人民卫生出版社,2018

ISBN 978-7-117-26241-5

I. ①卧… II. ①吴… III. ①病人-家庭-护理-指南
IV. ①R473.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 060068 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

卧床患者常见并发症居家护理指南

主 编:吴欣娟

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市潮河印业有限公司

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/32 印张:3.5

字 数:70 千字

版 次:2018 年 3 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 版第 3 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-26241-5/R·26242

定 价:35.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

编者

(以姓氏笔画为序)

- 万 霞 (中国医学科学院基础医学研究所)
马玉芬 (中国医学科学院北京协和医院)
成守珍 (中山大学附属第一医院)
刘 戈 (中国医学科学院北京协和医院)
刘 莹 (中国医学科学院北京协和医院)
刘义兰 (华中科技大学同济医学院附属协和医院)
刘华平 (北京协和医学院护理学院)
孙 红 (中国医学科学院北京协和医院)
李 真 (中国医学科学院北京协和医院)
李芳芳 (中国医学科学院北京协和医院)
李艳梅 (中国医学科学院北京协和医院)
吴欣娟 (中国医学科学院北京协和医院)
宋葆云 (河南省人民医院)
张晓静 (中国医学科学院北京协和医院)
金静芬 (浙江大学医学院附属第二医院)
赵艳伟 (中国医学科学院北京协和医院)
曹 晶 (中国医学科学院北京协和医院)
焦 静 (中国医学科学院北京协和医院)
温贤秀 (四川省医学科学院四川省人民医院)
薄海欣 (中国医学科学院北京协和医院)

主编简介



吴欣娟，主任护师，教授，博士生导师，国际红十字会第43届南丁格尔奖章和2016年度“泰国王太后护理奖”获得者。现任北京协和医院护理部主任、北京协和医学院护理学院副院长、中华护理学会理事长、国家卫生和计划生育委员会护理标准委员会副主任委员等职。同时担任《中华护理杂志》主编、《中国护理管理》杂志副主编、《护理研究》和《中华现代护理杂志》副总编等。

从事护理工作30余年，致力于推进护理改革与学科发展，主编专业书籍50余部，发表专业学术论文80余篇，承担“国家卫生计生委公益性行业科研专项”等科研课题二十余项。作为第一完成人，获“中华护理学会科技奖”一等奖、二等奖，“中国医院协会医院科技创新奖”一等奖、三等奖。

获取图书网络增值服务的步骤说明

1. 扫描封底圆形图标中的二维码，登录图书增值服务激活平台。
2. 刮开并输入激活码，激活增值服务。



扫描图标二维码

3. 下载“人卫图书增值”客户端。
4. 使用客户端“扫码”功能，扫描图书中二维码即可快速查看网络增值服务内容。



前 言

随着人口老龄化、疾病谱改变以及慢性病带病生存时间延长，卧床人群的数量将越来越大。卧床状态会给机体带来一系列问题，人体的呼吸系统、运动系统、泌尿系统、循环系统等均会发生改变。压疮、下肢深静脉血栓形成、肺部感染、泌尿系统感染等是卧床人群常见的并发症。这些并发症的发生，不仅增加了人们的身心痛苦，也加重了家庭和社会的经济负担，值得我们高度关注。

卧床人群由于存在局部组织长期受压，以及并发营养不良等问题，容易发生压疮。且卧床者肢体活动减少，血液黏稠度增加，血液流速减慢，是形成下肢深静脉血栓的高危人群。肺部感染是卧床人群最严重的并发症之一。由于身体局部组织的持续压力导致肺底充血，肺泡塌陷，影响正常的气体交换。且卧床时呼吸道清理分泌物的能力降低，容易引起肺部感染。长时间卧床会导致人体膀胱不易排空，并且部分人群长期留置尿管，以及存在机体免疫力低下等因素，从而更易发生泌尿系统感染。

规范有效的照护和管理可以避免这些卧床常见并发症的发生。同时，卧床人群和其照顾者的自我预防和护理极为重要。人们如果能够熟练、正确掌握和运用以上并发症预防护理的相关知识，可以有效避免卧床并发症带来的健康风险。本书综合以上四种并发症的预防和护理内容，结合文字、图片、视频等多种展现形式，简洁、通俗地为广大读者提供一些常见并发症的护理知识和技术指导，期望能够帮助他们掌握规范、正确的预防和护理措施，从而有效预防卧床常见并发症的发生和促进机体早日康复。

本书受到了国家卫生和计划生育委员会公益性行业科研专项项目的资助（项目编号：201502017），在此一并表示感谢！

吴欣娟

2017 年 12 月

目 录

第一篇

压疮健康指导 · 1

- 一、什么是压疮 · 1
- 二、哪些情况容易引起压疮 · 2
- 三、压疮的具体表现是什么 · 4
- 四、如何预防压疮 · 14
- 五、发生压疮后，如何做好自我护理 · 25
- 附 1-1 体位摆放及体位更换技术 · 34

第二篇

下肢深静脉血栓形成健康指导 · 40

- 一、什么是深静脉血栓形成 · 40
- 二、哪些情况容易引起下肢深静脉血栓形成 · 41
- 三、下肢深静脉血栓形成的具体表现是什么 · 41
- 四、如何预防下肢深静脉血栓形成 · 43



五、发生下肢深静脉血栓形成后，如何做好自我护理 · 44

附 2-1 踝泵运动/股四头肌功能锻炼 · 46

附 2-2 弹力袜穿着方法 · 48

第三篇

肺部感染健康指导 · 50

一、什么是肺部感染 · 50

二、哪些因素容易引起肺部感染 · 51

三、肺部感染的具体表现是什么 · 52

四、如何预防肺部感染 · 53

五、发生肺部感染后，如何做好自我护理 · 55

附 3-1 呼吸功能锻炼 · 58

附 3-2 促进排痰方法 · 62

附 3-3 超声波雾化吸入法 · 64

附 3-4 六步洗手法 · 65

附 3-5 经口进食时预防误吸方法 · 66

第四篇

泌尿系统感染健康指导 · 68

一、什么是泌尿系统感染 · 68

二、哪些情况容易引起泌尿系统感染 · 70



- 三、泌尿系统感染的具体表现是什么 • 71
- 四、如何预防泌尿系统感染 • 72
- 五、发生泌尿系统感染后，如何做好自我护理 • 79
 - 附 4-1 尿标本采集方法 • 82
 - 附 4-2 会阴部护理 • 85
 - 附 4-3 居家清洁间歇导尿法 • 86
 - 附 4-4 排尿日记记录表 • 90
 - 附 4-5 间歇导尿者饮水计划 • 92



参考文献 • 93

第一篇

压疮健康指导

案例导入



一个月前，73岁的李奶奶因脑出血住院，出院后一侧身体瘫痪、无法行走、一直卧床在家。社区护士在一次家访时发现李奶奶臀部、左脚后跟出现了高于骨隆突部位皮肤的红肿，且左脚后跟处局部皮肤上出现了一块指甲盖大小的透明水泡。护士告诉李奶奶的家属，这是由于长期卧床导致的皮肤压伤，又叫做压疮。

一、什么是压疮

压疮俗称“褥疮”，是指局部皮肤或皮下组织由于长期受压而发生的损伤，通常发生在骨隆突部位皮肤或与医疗器械接触部位皮肤，损伤部位皮肤可能是完整的或者形成开放性的溃疡，另外较为严重的压疮可能伴随着肌肉、



骨骼等深部组织暴露。

二、哪些情况容易引起压疮

压疮是一系列危险因素共同作用的结果，综合相关研究，可将压疮相关的主要危险因素大体分为直接因素、间接因素两类。

（一）直接因素

直接因素是指外界作用于皮肤和皮下组织的机械力，是压疮发生的主要原因，包括垂直压力、剪切力、摩擦力（图 1-1）。

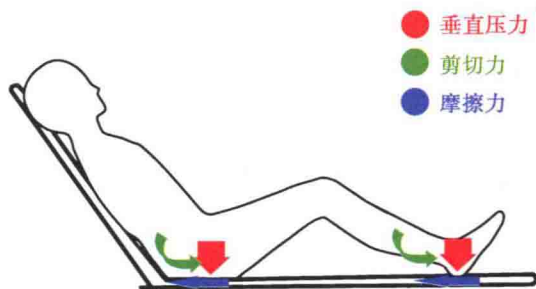


图 1-1 垂直压力、剪切力、摩擦力

1. 垂直压力 指局部组织受到的持续性垂直压力。平卧位时常发生于骶尾部、足跟部。长期存在的较大压力会减慢毛细血管内血流速度，引起组织供氧不足，进而造成局部组织损伤。

2. 剪切力 由两层相邻组织表面间滑行造成的相对移位产生，由压力和摩擦力的共同作用形成，与体



位关系密切。常见于半坐卧位时坐骨结节部。剪切力往往作用于深部组织，引起血管相对位移进而阻断深部组织的血液供应，加速皮肤损害过程，因此危害性更大。

3. 摩擦力 皮肤与接触面发生相对运动所产生的阻碍运动的作用力。常发生于使用拖、拉、拽方式协助移动身体时。摩擦力可破坏皮肤角化层细胞，使得皮肤组织发生充血、水肿、出血、炎症细胞聚集及真皮坏死等情况，另外，摩擦力可导致局部组织温度升高、影响组织氧供情况进而增加压疮发生风险。

（二）间接因素

间接因素是指自身存在的使皮肤和皮下组织抵抗外界机械力能力减弱的一些特征，包括躯体活动障碍、感觉功能受限、营养不良、意识障碍、高龄、服用特殊药物、使用某些医疗器械等。

1. 行动和行为受限 活动受限被认为是压疮发生的必不可少的条件，如近期下肢骨折、身体瘫痪等。若应用了一些医疗器械，如石膏、支具等，也会通过影响活动能力增加压疮发生风险。

2. 感觉障碍 如患有痴呆、脊髓损伤等神经系统疾病，服用镇静药物等。以上情况导致躯体对受压导致的疼痛刺激感知受限，影响自主改变体位的行为，躯体局部持续受压，从而增加压疮发生风险。

3. 皮肤潮湿 如皮肤长期受汗液、尿液、粪便等浸渍，持续高热状态等。皮肤组织持续暴露在潮湿环境中，



会引起结缔组织过度浸润，导致皮肤弹性及抵抗能力降低，皮肤更易受到摩擦力及压力的损害进而较易发生压疮。

4. 营养状况差 进食障碍或营养吸收障碍易导致机体出现营养不良的情况。营养不良与压疮发生密切相关，易出现免疫功能障碍、负氮平衡、皮下脂肪减少、肌力减退等情况，增加压疮发生风险。

5. 高龄 首先，老年人行为活动受限，移动能力降低，皮肤组织更易受压；其次，老年人感知功能退化，不能准确感知皮肤受压情况进而采取保护行为；再者，老年人皮肤弹性减低，皮脂腺分泌功能退化，皮肤更容易受到损伤；另外，老年人易出现营养不良、血管硬化等疾病，因此大大增加压疮发生风险。

除此之外，心理应激、皮肤状况等也是压疮发生相关的危险因素。

三、压疮的具体表现是什么

压疮进展程度、部位不同，表现形式有所不同，可分为以下几种类别。

（一）1 期压疮

若发生 1 期压疮（图 1-2），压疮部位皮肤是完整的，但会出现指压不变白的红斑，同时这一区域皮肤可能伴随着疼痛、发硬或柔软、发凉或发热的症状。

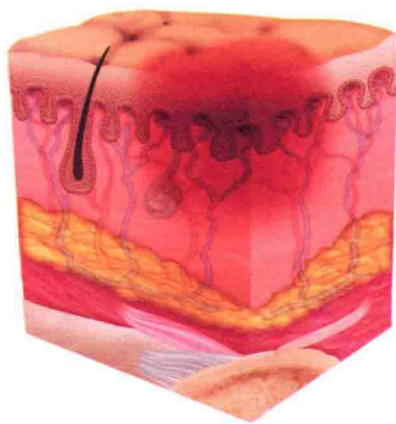


图 1-2 1 期压疮

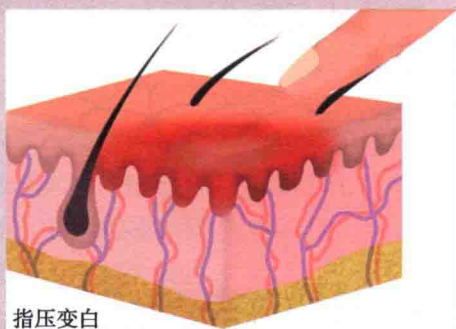


小贴士

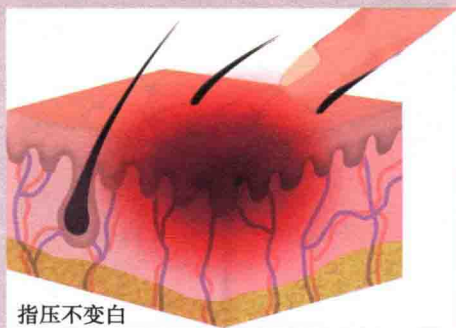
如何判断指压不变白的红斑

压疮早期多出现隆起的红斑，且按压时红斑不会消失。可借助手手指按压的方法进行判断（图 1-3）。

将手指压在红斑处三秒，移开手指，观察红斑区域是否有颜色变化。



指压变白



指压不变白

图 1-3 指压变白和指压不变白的鉴别